



7月 15 日(金)

～今日の献立～

○マーボーなす
○華風あえ
○のりの佃煮
○トマト



☆給食の先生からのお話☆

今日はマーボーなすに入っている“なす”のお話をします。

なすの苗の茎もなすと同じような濃い紫色をしていて、薄い紫の花を咲かせます。なすの色は日に当たるほど濃くなっていきます。なすは実のほとんどが水分でできているので、体を冷やしてくれる夏野菜です。ナスニンは紫色でおいしそうに見えるだけでなく、健康にも良いと言われています。



また、美味しいなすの選び方は、①ヘタが黒くとげがピンと張っている
②実がふっくらしていて弾力がある ③色が濃くツヤと張りがある です。

☆子どものつぶやき（反応）☆

保育園で作っている夏野菜“パプリカ”“キュウリ”“トマト”“なす”が入っているのを見て…

一つひとつ指をさして「全部はいっとる！」と保育者に教えてくれました。

また、なすを箸でつまんで「なすが入ってる！」「おいしい！」と嬉しそうに食べていました☆

